

みんなの

やまぐち
ゆうまぐん



おおとも
はるかちゃん



もりなが
りとくん



今月の 健幸インフォメーション

健康支援課 TEL(32)6407

Smart Check ~健診・検診の受診~

10月は【がん検診受診率50%達成集中キャンペーン月間】&【ピンクリボン月間】です!

国民の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がんを克服するためには、早期発見・早期治療がとても大切です。自分自身や大切な家族や友人のためにも、がん検診を受診しましょう

※市のがん検診対象者や料金などの詳細は13ページをご覧ください
※実施医療機関は「がん検診やってまステッカー」が目印です

■ 歯周病検診を受けましょう!

今年度40・50・60・70歳になる方に受診券をお送りしています。この機会に歯周病検診を受けましょう!

▶ 自己負担額 540円 (※受診時に満70歳の方・生活保護世帯の方・市民税非課税世帯の方は無料)

※実施医療機関は「歯周病検診やってまステッカー」が目印です
※75歳以上の方は、毎年歯科健康診査を無料で受けられます



乳がん市民公開講座を開催します!

10月5日(土) 14時~15時30分
(受付13時30分から)

※希望者には13時30分から骨密度測定を実施します

所 市民会館 小ホール 内●市のがん検診受診率の動向 ●経験者だから伝えられる、「知っておきたい女性のがん」
講師 キャンサー・ソリューションズ(株) 松井 亜矢子氏 定 120人 申し込み順

申 健康支援課 TEL(32)6410



Smart Eat ~適切な食生活~

■ Reciコン受賞レシピを作ってみよう!

Reciコン (健幸レシピコンテスト) 受賞レシピをホームページで紹介しています。ヘルシーであることはもちろん、味や調理のしやすさを兼ね備えたレシピとなっていますので、皆さんも日頃の食生活に取り入れてみてください!



▲Reciコン HP

★ 最優秀賞 野菜たっぷりミートソーススパゲッティ



ミートソースの具材に刻んだ大豆を使っているため、カロリーを抑えてタンパク質をしっかり取ることができます。きのこの食感も良く、素材の味が引き出された一品です

10月の健幸レストラン

10月10日(木) 12時~13時30分

¥1,000円 当日納入 定 30人 申し込み順

所 申 10月8日(火)までに保健センター TEL (35) 2800

がん検診を3種類以上受診した方は結果連絡票持参で700円!



Smart Breath ~禁煙~

■ 受動喫煙対策はお済みですか?

健康増進法の一部改正により、2020年4月から事業所・工場・ホテル・飲食店などは、原則屋内禁煙となります。受動喫煙対策を行う際には、国や市の助成金を活用することができます。また、全面禁煙の飲食店を「空気もおいしい施設」として認定しています。お気軽にお問い合わせください

【問い合わせ】健康支援課 TEL(32)6407



■ 食育人材バンクを活用してみませんか?

食育に関わるさまざまな分野で、専門的な知識や経験を有する方を講師として登録し、町内会やサークルの勉強会などに派遣する事業です。皆さんの食育活動にぜひご活用ください

申 健康支援課 TEL(32)6410



▲長生大学での開催の様子

利用の流れ

- ①申請書を事務局(市)に提出する
- ②事務局が講師と日程調整し依頼者に紹介
- ③依頼者と講師で打ち合わせ
- ④食育活動(勉強会など)の実施



▲はなぞの認定こども園での開催の様子

注意事項

- 原則5人以上の食育活動が対象です
- 希望日の2カ月前までに申請してください
- 有償の場合もありますのでご注意ください
- 無償の場合も材料費などの必要経費は依頼者側でご負担ください

Smart Walk ~適度な運動~

■ フレイル予防に大切なのは社会とのつながり

心と体の活力が低下し、要介護になりやすい状態を“フレイル”といいます。毎日外出する高齢者に対し、ほとんど外出しない高齢者は、歩行が不自由になるリスクが4倍、認知機能障害のリスクが3.5倍といわれています。運動教室に通ったり、ボランティア活動に参加するなど、健幸になれる社会参加を実践してみましょう